

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____ Л.С. Асланбекова

« ____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №2 г.Серноводское»

_____ З.А. Чагаева

Приказ № _____

от « ____ » _____ 20 ____ г.

**Программа подготовки к олимпиадам
по основам безопасности и защиты Родины
обучающихся 5-11 классов**

Разработчик: Бахаева Р.И.,
учитель основ безопасности и защиты Родины

г. Серноводское, 2026

1. Пояснительная записка

Программа подготовки к олимпиадам по основам безопасности и защиты Родины обучающихся 5–11 классов разработана для организации целенаправленной работы с одарёнными детьми, включёнными в состав олимпиадной команды МБОУ «СОШ №2 г.Серноводское», и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего общего образования, Порядком проведения Всероссийской олимпиады школьников и требованиями к проведению школьного и муниципального этапов ВсОШ по основам безопасности и защиты Родины.

Олимпиада по ОБЗР состоит из теоретического и практического туров. Теоретический тур проверяет знание нормативных документов, основ безопасности жизнедеятельности, гражданской обороны и основ военной службы; практический тур требует выполнения нормативов по оказанию первой помощи, действиям в чрезвычайных ситуациях, преодолению полосы препятствий и выполнению приёмов с оружием. Успешное выступление невозможно без систематической отработки практических действий до автоматизма.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) и построена по уровневому принципу: материал распределён по трём ступеням (5–6, 7–8, 9–11 классы), что позволяет вести подготовку в разновозрастной группе, выстраивая для каждого обучающегося индивидуальный образовательный маршрут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся культуры безопасности жизнедеятельности, готовности к защите Отечества и подготовки к успешному участию в школьном, муниципальном и региональном этапах Всероссийской олимпиады школьников по основам безопасности и защиты Родины.

Задачи программы:

- 1) систематизировать знания обучающихся об опасных и чрезвычайных ситуациях и правилах безопасного поведения;
- 2) изучить нормативно-правовую базу в области безопасности, гражданской обороны и воинской обязанности;
- 3) сформировать устойчивые практические навыки оказания первой помощи;
- 4) отработать нормативы практического тура олимпиады, в том числе использование средств индивидуальной защиты и первичных средств пожаротушения;
- 5) сформировать навыки выживания в природной среде и действий в условиях автономного существования;
- 6) воспитать ответственное отношение к личной и общественной безопасности, уважение к воинскому долгу.

3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- устойчивый познавательный интерес к предмету и потребность в самообразовании;
- готовность к саморазвитию, самостоятельность и ответственность за результат;
- умение работать в условиях ограниченного времени и конкурентной среды, адекватно принимать результат;
- уважительное отношение к труду, интеллектуальной деятельности и достижениям других обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цель работы, планировать этапы её достижения и корректировать действия;
- умение анализировать условие задания, выделять существенную информацию, выдвигать и проверять гипотезы;
- владение приёмами логического мышления: сравнение, классификация, обобщение, установление причинно-следственных связей;
- умение работать с различными источниками информации: справочниками, словарями, таблицами, схемами, электронными ресурсами;
- умение письменно и устно излагать ход рассуждения, аргументировать и оформлять решение.

Предметные результаты. По окончании освоения программы обучающийся будет уметь:

- знать правила безопасного поведения в быту, на транспорте, в природной среде, в местах массового пребывания людей;
- характеризовать чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и порядок действий при них;
- знать структуру и задачи РСЧС и гражданской обороны, сигналы оповещения и порядок действий по ним;
- оказывать первую помощь при кровотечениях, переломах, ожогах, отравлениях, остановке дыхания и кровообращения;
- применять средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, первичные средства пожаротушения;
- знать основы военной службы, воинские звания, общевойсковые уставы, порядок прохождения военной службы, основы огневой и строевой подготовки.

4. Содержание программы

Модуль I. Пропедевтический уровень (5–6 классы)

Безопасность в быту: электричество, газ, вода, бытовая химия. Действия при бытовых авариях.

Безопасность на дорогах и на транспорте. Правила поведения пешехода, пассажира, велосипедиста.

Пожарная безопасность. Причины пожаров, действия при пожаре, эвакуация, первичные средства пожаротушения.

Безопасность в природной среде: ориентирование, походное снаряжение, поведение при потере ориентировки.

Основы здорового образа жизни. Режим дня, рациональное питание, двигательная активность.

Первая помощь: общие принципы, вызов экстренных служб, помощь при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении.

Модуль II. Основной уровень (7–8 классы)

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, оползни, наводнения, ураганы, лесные пожары. Правила поведения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на химически и радиационно опасных объектах, транспортные аварии.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона. Сигналы оповещения.

Средства индивидуальной и коллективной защиты. Противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка, защитные сооружения.

Автономное существование в природной среде: сооружение укрытия, добывание воды и пищи, разведение костра, подача сигналов бедствия.

Первая помощь при травмах: кровотечения и способы их остановки, переломы и иммобилизация, ожоги, обморожения, тепловой и солнечный удар.

Информационная безопасность. Правила безопасного поведения в сети Интернет.

Модуль III. Углублённый уровень (9–11 классы)

Нормативно-правовая база: Конституция Российской Федерации, федеральные законы «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности», «О воинской обязанности и военной службе», «О противодействии терроризму», «О противодействии экстремистской деятельности».

Основы противодействия терроризму и экстремизму. Уровни террористической опасности. Правила поведения при угрозе теракта и при захвате в заложники.

Вооружённые Силы Российской Федерации: виды и рода войск, символы воинской чести, боевые традиции. Дни воинской славы России.

Основы военной службы: воинская обязанность, воинский учёт, призыв, военная служба по контракту, альтернативная гражданская служба.

Общевойсковые уставы. Воинские звания и знаки различия. Права и обязанности военнослужащего.

Строевая подготовка: строевые приёмы без оружия. Огневая подготовка: назначение и устройство автомата Калашникова, неполная разборка и сборка, меры безопасности при обращении с оружием.

Расширенный курс первой помощи: сердечно-лёгочная реанимация, помощь при утоплении, поражении электрическим током, отравлениях, синдроме длительного сдавливания.

Практический тур олимпиады: содержание, нормативы, критерии оценивания. Полоса препятствий, действия в очаге поражения, работа на этапах.

5. Тематическое планирование

Общий объём программы — 34 часа (1 час в неделю). Занятия проводятся в разновозрастной группе; темы, отмеченные для определённой ступени, изучаются соответствующей подгруппой обучающихся, остальные участники работают по индивидуальным заданиям.

№	Тема занятия	Классы	Часы	Форма занятия
1	Вводное занятие. Структура олимпиады по ОБЗР, теоретический и практический туры. Входная диагностика	5–11	2	Беседа, диагностическая работа
2	Безопасность в быту, на дорогах и на транспорте	5–6	1	Практикум
3	Пожарная безопасность. Первичные средства пожаротушения	5–6	2	Практическое занятие
4	Основы здорового образа жизни. Первая помощь: общие принципы	5–6	2	Практикум
5	ЧС природного характера. Правила поведения	7–8	2	Практикум
6	ЧС техногенного характера. РСЧС и гражданская оборона	7–8	2	Лекция-беседа
7	Средства индивидуальной защиты. Нормативы по надеванию противогаза	7–8	2	Практическое занятие

№	Тема занятия	Классы	Часы	Форма занятия
8	Автономное существование в природной среде. Сигналы бедствия	7–8	2	Практическое занятие
9	Первая помощь при кровотечениях, переломах, ожогах	7–8	2	Практическое занятие
10	Нормативно-правовая база в области безопасности и обороны	9–11	2	Семинар
11	Противодействие терроризму и экстремизму	9–11	2	Семинар
12	Вооружённые Силы Российской Федерации. Дни воинской славы	9–11	2	Лекция-беседа
13	Основы военной службы. Общевоинские уставы. Воинские звания	9–11	2	Практикум
14	Строевая и огневая подготовка. Неполная разборка и сборка автомата	10–11	2	Практическое занятие
15	Сердечно-лёгочная реанимация. Расширенный курс первой помощи	9–11	3	Практическое занятие
16	Практический тур: полоса препятствий, работа на этапах	9–11	2	Практическое занятие
17	Пробная олимпиада	5–11	1	Тренировочная олимпиада
18	Итоговое занятие. Анализ работ, работа над ошибками	5–11	1	Анализ, консультация
Итого			34	

6. Формы, методы и режим работы. Контроль результатов

Формы организации занятий: теоретическое занятие (лекция-беседа), практикум по решению олимпиадных задач, семинар, разбор заданий прошлых лет, индивидуальная консультация, самостоятельная работа по индивидуальному маршруту, тренировочная (пробная) олимпиада, дистанционные занятия и участие в интернет-олимпиадах.

Методы работы: проблемное изложение, эвристическая беседа, частично-поисковый и исследовательский методы, работа с олимпиадными материалами школьного, муниципального и регионального этапов ВсОШ, взаимопроверка и самоанализ выполненных работ, работа с ошибками.

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в учебном году. Дополнительно проводятся индивидуальные консультации в период подготовки к школьному и муниципальному этапам Всероссийской олимпиады школьников.

Формы контроля: входная диагностика, текущий контроль (проверка выполнения тренировочных заданий), пробные олимпиады по материалам прошлых лет, итоговый контроль — результативность участия в школьном и муниципальном этапах ВсОШ.

7. Список обучающихся, зачисленных в группу подготовки

Список составлен на основании списка одарённых детей — участников олимпиадной команды МБОУ «СОШ №2 г.Серноводское» на 2026–2027 учебный год.

№	ФИО обучающегося	Класс	Предмет
1	Бехоев Султан Вахидович	10	ОБЗР

Ответственный за подготовку: Бахаева Р.И., учитель основ безопасности и защиты Родины.

8. Информационно-методическое обеспечение программы

8.1. Литература

1. Всероссийская олимпиада школьников по основам безопасности и защиты Родины: методические рекомендации центральной предметно-методической комиссии. — М., 2025.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон от 28.12.2010 № 390-ФЗ «О безопасности».
4. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
5. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».
6. Федеральный закон от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму».
7. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.
8. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 5–11 классы. — М.: Просвещение.
9. Официальный сайт Всероссийской олимпиады школьников: vos.olimpiada.ru; сайт МЧС России: mchs.gov.ru; портал «Российская электронная школа»: resh.edu.ru.

8.2. Учебно-методические материалы для подготовки к ВсОШ

В работе используются задания, ответы и решения школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников 2025/2026 учебного года, размещённые в открытых архивах.

Этап	Классы	Ресурс	Содержание материалов
Школьный	5–11	100ballnik.com	Задания и ответы школьного этапа по ОБЗР
Школьный (Московская обл.)	5–6, 11	education.ogps65.ru	Задания школьного этапа для 5–6 и 11 классов
Муниципальный	7–11	otvetisirius.ru	Задания и ответы муниципального этапа (октябрь 2025)

8.3. Универсальные ресурсы и официальные архивы заданий

Ресурс	Описание
vos.olimpiada.ru	Официальный сайт Всероссийской олимпиады школьников: задания, ответы и критерии оценивания всех этапов
olimpiada.ru	Архив заданий ВсОШ и других олимпиад школьников
100ballnik.com	Задания и ответы по всем предметам и этапам: школьному, муниципальному, региональному, заключительному, пригласительному
pnexam.ru	Задания и ответы по различным предметам и регионам
postupi.online	База ответов ВсОШ по всем предметам и классам
«Сириус.Курсы»	Бесплатные онлайн-курсы по олимпиадным предметам; на платформе проводится школьный этап ВсОШ
Центр педагогического мастерства (ЦПМ)	Видеоразборы заданий различных этапов олимпиады
«Российская электронная	Видеоуроки, тренировочные задания и материалы по

Ресурс	Описание
школа» (resh.edu.ru)	всем предметам

8.4. Рекомендации по использованию материалов

1. Диагностика. Подготовку следует начинать с выполнения полного варианта прошлого года: это позволяет выявить пробелы и определить индивидуальный маршрут обучающегося.

2. Систематическая работа. Оптимальный режим самостоятельной подготовки — 3–5 олимпиадных заданий в день с последующей проверкой по опубликованным ответам.

3. Тренировки с засечкой времени. Один раз в неделю выполняется полный вариант в условиях, приближенных к олимпиадным (регламент, отсутствие справочных материалов).

4. Работа над ошибками. Каждое нерешённое или решённое неверно задание обязательно разбирается с опорой на авторские решения и видеоразборы.

5. Использование нескольких источников. Целесообразно комбинировать задания разных лет и регионов. Задания школьного и муниципального этапов Москвы и Московской области соответствуют общероссийскому уровню сложности и формату ВсОШ и могут использоваться для подготовки в любом регионе.